

News Letter

病気ひとくちメモ
五月病について

精神科医長 喜井 大

4月に新しく入った大学生や社員が5月の連休明けの頃から急に無気力になり、学校や職場に通うこともままならなくなってしまう状態は「五月病」としてよく知られています。(一般的な呼び名であり、病名などといった医学用語ではありません)

精神的にはやる気がない、気分が滅入る、興味や関心が持てない、不安、イライラ感などが現れ、身体的にも不眠、食欲不振、頭痛、息苦しさ、動悸、めまい等の自律神経症状として現れます。新しい環境や人間関係の変化についていけなかったり、夢と現実との違いに失望することなどをきっかけに新しい目標をもつことができず、抑うつ的で無気力な状態になり、自分の殻に閉じこもってしまいがちです。

五月病を克服するには適度な運動や趣味でリラクセスし楽しむこと、十分な睡眠・食事をとって規則正しい生活を送ること、孤立せず相談相手を見つけてること、新しい目標や生きがいを見つけてだすことなどを心がけるのがよいでしょう。多くの場合は一時的なものとしてこの状態から抜け出すのですが、中にはうつ病の初期状態のこともあります。具合のことなどで心配になったら、ながびくようなら一度精神科外来に御相談ください。

部署だより

手術室

手術を受けられる患者様の不安について

手術を受ける患者様は、誰も皆不安を抱えているはずですが、私達手術室看護師は、その不安を少しでも軽減して頂くために、全身麻酔、脊椎麻酔で手術を受けられる患者様を対象に、術前訪問を行っています。

手術の前日または当日に、担当する看護師が患者様の部屋に伺い、オリエンテーションをします。手術室の場所や入室時の状況、麻酔の方法や手術中の体位、手術が終わってから病室へ帰る時のことなどを説明し、そして手術当日は、術前訪問を行った看護師が入室から退室まで付き添い、手術がスムーズにおこなわれ、無事に終了するよう援助させて頂いております。また、緊張を和らげるために音楽を流すこともでき、ご自分の好きな音楽を聞きながら手術を受けることもできます。

看護師15名のスタッフで、緊急手術にも対応できるように、夜間や土日、祝日は呼び出し体制でいつでも手術ができるよう整えています。短い術前訪問の時間だけでは、患者様の不安がどれだけ軽減されるか解りませんが、専門的知識と技術を磨きながら患者様が安心して手術を受けられるように努力しております。

幡多けんみん病院における、患者さんの権利

1. 患者さんは、良質な医療を、平等に受ける権利をもっている。
2. 患者さんは、医療を受けるにあたり、十分な説明を受ける権利をもっている。
3. 患者さんは、プライバシーが守られることを期待する権利をもっている。
4. 患者さんは、自分の希望を伝え、医療に参加する権利をもっている。
5. 患者さんは人間としての尊厳が守られることを期待する権利をもっている。



3月の統計

外来患者数	18,793人
(うち紹介患者数)	265人
新入院患者数	548人
新退院患者数	529人
平均在院日数	17日
救急車・時間外患者数	1,611人
手術件数	150件

病院の理念

1. 幡多けんみん病院は幡多地域における医療の中核となる病院として、地域の他の医療機関や保健・福祉介護施設などとの連携のもとに、地域で完結できる、良質な医療の提供を目指します。
2. 地方公営企業として、地域医療をとおして地域の福祉の増進を目指しながら、企業としての経済性を発揮する運営をおこないます。

私たちの目指す医療（基本方針）

1. 正確で間違いのない医療
2. 十分に説明をする医療
3. 透明性を大切にする医療
4. 患者さんの希望を大切にする医療



さらりとしたスープです。

季節の食卓 **栄養科**

先日、溪谷にある温泉で山を彩った桜を眺めていると鶯（うぐいす）の鳴き声が聞こえてきました。目と耳と肌で春を感じられるようになりました。春は環境が変わる時期です。なんだか落ち着かなく、憂鬱になりやすくなります。

食事では、栄養のバランスの良い食事を1日3食きちんと摂りましょう。また、砂糖のとり過ぎには注意しましょう。砂糖のとり過ぎはイライラしたり、カッとしたりといった精神状態を引き起こします。さらにビタミンやミネラルも浪費するためにストレスへの抵抗力もなくなります。

神経の苛立ちを抑え、安定させる作用があるカルシウムは牛乳や乳製品にたくさん含まれています。春キャベツとベーコンと一緒に煮込んで牛乳を加えれば“ほっと一息スープ”のできあがりです。

忙しい中でも、ゆっくりと食事の時間をとるようにしましょう。

季節の食卓

栄養科

医師の交代

4月1日付けの医師の交代をお知らせします。

皮膚科 山本 康生医師に代わり、横川 真紀医師が赴任しました。



耳鼻咽喉科 榎 敬蔵医師に代わり、松本 州司医師が赴任しました。



整形外科 岩津 理医師・中島 紀綱医師に代わり、岸本 裕樹医師が赴任しました。



呼吸器科 浦田 知之医師に代わり、齋藤 華子（つやこ）医師が赴任しました。



小児科 前田 賢人医師・千々松 郁枝医師に代わり、山遠 剛医師、三浦 紀子医師が赴任しました。

